



60-48.04

1. OBJETIVO

Crear un programa de pausas activas en el **Hospital Santa Margarita**, acordes con los programas del Sistema de Gestión de la Salud y Seguridad en el Trabajo con lo que se pretende promover hábitos de estilo de vida saludable para todos los colaboradores tanto de los empleados del **Hospital Santa Margarita**, como de contratistas en materia de Salud y Seguridad en el trabajo de la organización y así contribuir con la mejora de calidad de vida de todos.

2. ALCANCE

Aplica a todas las personas que hagan parte de la comunidad del **Hospital Santa Margarita**, funcionarios, y contratistas, cuyas actividades o servicios estén relacionados directamente con riesgos a la salud.

3. DEFINICIONES

- 3.1. Pausas activas:** Se entienden como sesiones continuas de mínimo 10 minutos y se componen de actividades físicas para el fortalecimiento muscular y reducir los riesgos o enfermedades laborales que puede traer el sobreesfuerzo en el desempeño en el trabajo. (Sesame)
- 3.2. Puesto de trabajo:** Lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Puede estar ocupado todo el tiempo o ser uno de los varios lugares en que se efectúa el trabajo. (OIT)
- 3.3. Líder del programa:** Persona encargada del desarrollo y cumplimiento a las actividades definidas de los programas de sistema de Gestión de Salud y Seguridad en el Trabajo. (Jefatura de Bienestar, seguridad y Salud Laboral).
- 3.4. Posturas mantenidas:** Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 horas continuas o más, sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente



60-48.04

incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

3.5. Movimientos repetitivos: Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.

4. RESPONSABLE

La responsabilidad de la implementación de este programa está a cargo del responsable del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

5. DOCUMENTOS RELACIONADOS

5.1. Ley 1355 de 2009

6. DESCRIPCION

El programa de pausas activas en el **Hospital Santa Margarita**, se realizará dirigido por el responsable de seguridad y salud en el trabajo, junto con la asesora de la ARL Colmena de seguros.

6.1. Programación

Se debe llevar a cabo un recorrido por cada una de las áreas de trabajo del **Hospital Santa Margarita**, con el fin de sensibilizar a los funcionarios acerca del programa, el encargado de seguridad y salud en el trabajo tiene la responsabilidad de dirigir el programa de ejercicios y mantener el funcionamiento de los mismos a través del tiempo, estos deben cumplir con las siguientes características.

- ✚ Ascendencia natural sobre el grupo
- ✚ Capacidad para dirigir adecuadamente
- ✚ Buena capacidad de comunicación
- ✚ Buenas relaciones interpersonales
- ✚ Facilidad para la práctica del ejercicio.

Carrera 7^a No. 5 – 24

La Cumbre - Valle del Cauca

Teléfono: +57 312 286 7934

contactenos@hospitalsantamargarita.gov.co

<https://hospitalsantamargarita.gov.co/>



60-48.04

6.2. Ejecución

En esta etapa se lleva a cabo la ejecución del programa de pausas activas, que se compone de la realización de estiramiento muscular, relajación y/o actividades recreativas, los cuales estarán a cargo de los líderes dentro de la jornada laboral. La ejecución del programa se llevará a cabo a dos tiempos es decir en horas de la mañana y en la tarde, cada sección de ejercicios tiene una duración aproximada entre 5 a 10 minutos. Esta práctica hace que sea más fácil para los funcionarios del **Hospital Santa Margarita** descargarse del estrés acumulado por sus responsabilidades diarias, así como les permite tomar un tiempo para reactivar su cuerpo.

- ✚ **Movilidad articular:** Se da inicio a la sesión con ejercicios de movilidad articular, los cuales consisten en realizar rotaciones de forma lenta en cada una de las articulaciones, como lo son: cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, Los ejercicios de movilidad articular, se deben hacer de forma secuencial de pies a cabeza, se debe tener en cuenta que cada articulación requiere de ejercicios para ser estimulada, por ello los movimientos deben ser de bajo impacto para evitar que se presenten alteraciones funcionales.
- ✚ **Estiramiento muscular:** Estas tienen como objetivo relajar la musculatura en general activar la circulación y mejorar la postura, Los ejercicios de movilidad articular, se deben hacer de forma secuencial de pies a cabeza, se debe tener en cuenta que cada articulación requiere de ejercicios para ser estimulada, por ello los movimientos deben ser de bajo impacto para evitar que se presenten alteraciones funcionales.

6.3. Etapa de seguimiento

El programa de pausas activas y su ejecución, estará bajo la responsabilidad del encargado de seguridad y salud en el trabajo, donde se evaluará y controlará los alcances del mismo.

Las actividades, se realizarán bajo la supervisión y seguimiento de la profesional de seguridad y salud en el trabajo, practicante Fisioterapia y ARL, esto a fin de verificar el impacto que haya tenido en los funcionarios del **Hospital Santa Margarita**. Se deberá realizar de la siguiente manera.

- ✚ Ejecutar las pausas activas tratando de que haya participación del 100% de los funcionarios

Carrera 7^a No. 5 – 24

La Cumbre - Valle del Cauca

Teléfono: +57 312 286 7934

contactenos@hospitalsantamargarita.gov.co

<https://hospitalsantamargarita.gov.co/>



60-48.04

del Hospital Santa Margarita.

- ⊕ Tomar un registro fotográfico, como método evidencia de cada una de las actividades, estas evidencias se recogerán mensualmente.
- ⊕ Se hará retroalimentación del proceso que se está llevando a cabo, con cada uno de los líderes, esto con el fin de resolver dudas y/o sugerencias.
- ⊕ El proceso de las pausas activas, también será realizado y dirigido periódicamente, por parte del profesional de seguridad y salud en el trabajo.

7. CRONOGRAMA

SEMANA	DIA	HORARIO	ACTIVIDADES
SEMANA 1	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular (cuello y MMSS martes / estiramientos MMII jueves). Tema educativo: Sedentarismo vs. actividad física. Actividad Cero Estrés (masaje 5 min por trabajador).
SEMANA 2	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Higiene postural y manejo de cargas. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 3	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Tips para buenos hábitos de sueño. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 4	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Autocuidado y manejo del dolor. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 5	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad y estiramientos generales. Actividad principal: Cero Estrés (recorrido por puestos con masajeador, 5 min por trabajador).

8. ANEXOS

- ⊕ GMC-CAL-for-004 Formato de registro de asistencia.



60-48.04

9. CONTROL DE CAMBIOS

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Líder de SST	Líder de Calidad	Gerente

REGISTRO DE CAMBIOS Y REVISIONES				
VERSIÓN	FECHA	PÁGINAS	SOLICITANTE	OBSERVACIONES
1	06/11/2025	4	Líder de SST	Creación del documento por: Lina Rodríguez – Líder de SST Revisado por: Duván Felipe Ochoa Toro – Líder de Calidad Aprobado por: Aicardo Solís - Gerente